www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe

trome

RECORTA Y PÉGALOS EN TUS CARTILLAS

AÑO 24 | Nº 8509
JUEVES 6 DE FEBRERO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

INSCRÍBETE AL 710-0280 O INGRESA A trome.com

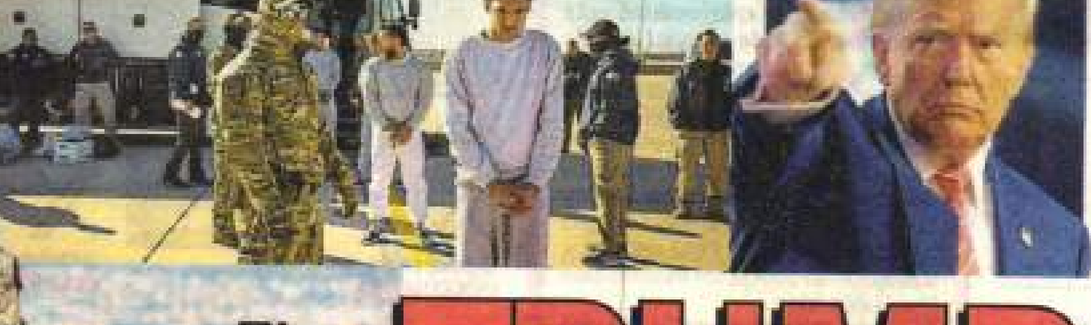


40087124

HOY S/200

1 PREMIO DE 15,000 SOLES • 1 PREMIO DE 5,000 SOLES • 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES • 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES • 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS



EN GIGANTESCAS REDADAS ATRAPAN A 100 MAFIOSOS QUE ASALTABAN Y HASTA INVADÍAN CASAS EN ESTADOS UNIDOS

TRUMP ARRASA CON 'TREN DE ARAGUA'

Página 8

A DIEZ LOS MANDAN A LA ISLA DE GUANTÁNAMO, EN CUBA, DONDE ESTÁN ENCERRADOS TERRORISTAS DE AL QAEDA

EMPATÓ 1-1 CON NACIONAL DE PARAGUAY POR LA COPA

PUNTO DE ORO PARA ALIANZA

PÁGINA 11

DICE QUE NO LE INTERESA QUEDAR BIEN CON NADIE

JANET: NO TENGO AMIGOS EN LA TELEVISIÓN

PÁGINA 17

CHEF DE UN METRO 40 RAYA EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

CHATITO LA ROMPE CON CAUSA DE TIBURÓN



PÁGINA 10

ENCUESTA

AYER

¿Está de acuerdo con el regreso de Rodrigo Ureña a la 'U'?

SÍ 53%

NO 47%

HOY

¿Cree que Dina Boluarte ha incrementado su patrimonio a través de la corrupción?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Por lo visto, el Perú es el país con más idiotas de Latinoamérica por seguir a un idiota con más seguidores en el mundo".

CÉSAR HILDEBRANDT, SOBRE LA VISITA DE 'SPEED' (PERIODISTA)





"Los ministros tienen 12 policías para su seguridad personal y, como es integral, 4 más para seguridad domiciliaria. Estarán rogando que no los saquen por la cantidad de seguridad que tienen".

EDUARDO PÉREZ ROCHA (EXJEFE DE LA POLICÍA)

DÓLAR

3.71 COMPRA | 3.73 VENTA

EURO

4.11 COMPRA | 4.14 VENTA

'FITO'

PARA CUALQUIER CONSULTA ESCRIBE AL:

926643610

CLIMA

MÁXIMA 26° | MÍNIMA 21°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Jorge Salazar Araoz Nº 171, La Victoria, Lima
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web: www.trome.com
E-mail: trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas Nº530. Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº2001-1992

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA



GOBIERNO NIEGA LA REALIDAD DEL HAMPA

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por chicharrón de pescado estilo carretillero con salsa criolla y canchita serrana. Para tomar pidió una jarrita de chicha morada heladita. **"María, la criminalidad está imparable en todo el país.** No solo son las extorsiones, sino también los asaltos, secuestros y asesinatos por encargo. Lo más exasperante es que para el gobierno todo está bien. Un ejemplo de ello es el **ministro del Ambiente, Juan Carlos Castro**, quien aseguró que la delincuencia ha disminuido en el Perú gracias al trabajo de su colega del Interior, Juan José Santiváñez.

Con total falta de empatía dijo que percibe un avance en la lucha contra el hampa, en especial porque en su condominio de San Borja los vecinos pueden salir tranquilos y no les pasa nada porque hay más presencia de la Policía. **¿Qué pueden decir los miles de empresarios extorsionados en Lima Norte, los dueños de bodeguitas obligados a pagar cupos, las víctimas de asaltos, las compañías mineras atacadas con bombas en Pataz o los choferes de micros asesinados a balazos por mafias, entre ellas la del 'Monstruo'?** Así está el gobierno, negando la realidad. Viven en una burbuja y por eso a donde van los repudian. **Por eso muchos peruanos añoran tener un presidente como Donald Trump, que está enfrentando con mano dura al 'Tren de Aragua'** y a los delincuentes que han llegado a su país. A las mafias, a los asesinos y delincuentes hay que darles con todo, sin miramientos, con dureza y encerrarlos de por vida porque son un peligro para la sociedad. **¿Ustedes creen que ese asesino inmisericorde que es el 'Monstruo' o su colega 'Johnsson Pulpo' se van a reformar?** Esos siempre serán delincuentes. Todo lo que queda es cazarlos y encerrarlos de por vida para que no sigan haciendo daño a la gente trabajadora, a las madres de familia, a los niños y las personas inocentes. Ya sabemos que de este gobierno no podemos esperar nada. Para ellos todo está bien". Gary tiene razón. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA



@pocoserio_pe
POCO SERIO

Pusieron arena en playa La Herradura y ahora miles de cangrejos, desesperados por el cambio en su ecosistema, deambulan sin refugio. Un claro ejemplo de una gestión improvisada.





@UniversoCelest
CELESTE

@Universitario, los hinchas de Belgrano les pedimos disculpas. Realmente sentimos mucha vergüenza de lo que hicieron nuestros dirigentes. No crean que somos así. Abrazo grande.

HABLAN LOS TROMES

Fútbol peruano

Dimos pena en el último Sudamericano Sub-20 en Venezuela. Era de esperar. Nuestros modelos de futbolistas son Christian Cueva, famoso por sus borracheras, infidelidades y falta de disciplina en sus clubes. El otro es Jean Deza, hoy procesado por agredir a su pareja. Encima, no tenemos grandes referentes. Necesitamos una revolución en nuestro fútbol. No podemos caer más hondo después de esto.

Julio de la Cruz Vargas
Vecino de Surquillo

El equipo de 'Chemo' del Solar hizo cero puntos. Antes ya había fracasado en el preolímpico. El problema empieza en la cabeza, con un cuestionado presidente de la Federación. Necesitamos una revolución también en la dirigencia.

Amenazas a policías

Los hampones no creen en nadie y ahora amenazan como si nada a las autoridades. Lo último se conoció en Trujillo, donde la organización criminal 'Los Pulpos' ofrecía 300 mil soles para matar al coronel Víctor Revoredo, quien le pisaba los talones en esa ciudad. Esperemos que el próximo gobierno sea como Donald Trump y no le tiemble la mano contra la delincuencia, que se ha empoderado en estos años.

Rolando Quispe Atúncar
Vecino de Chosica

Poco a poco estamos llegando a los niveles de México, donde gobiernos cómplices como los del PRI hicieron que las organizaciones criminales y carteles de la droga se apoderen de ese país. No permitamos que se empoderen más, hay que exterminarlos.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717



COMO EN LA ÉPOCA DE SENDERO LUMINOSO

BOMBAZO DESTRUYE AUTO Y DAÑA 7 CASAS

EN LOS OLIVOS

De terror. Como en la época del terrorismo en los años 80, una fuerte explosión atemorizó a vecinos de Los Olivos. La potente detonación destruyó un auto y causó daños materiales en siete casas.

"Me hizo recordar la época de Sendero", dijo un morador de la calle Conray Grande, tras el atentado.

Habrían sido dos sujetos que estaban en una moto lineal los que lanzaron un explosivo o granada de guerra contra el automóvil. El carro quedó totalmente destruido.

La onda expansiva rompió las lunas de ventanas de siete casas.

Lo extraño del atentado es que no hay mensajes ni llamadas extorsivas enviados a los agraviados.

Cerca de allí se ubica una clínica y por ello los moradores sospechan que era el objetivo de los atacantes.

Familiares del dueño del vehículo dijeron que este no ha recibido amenazas ni extorsiones.

"No quiero que nadie pase por esto. Es horrible. Espero que la Policía nos ayude a esclarecer qué pasó", indicó una afectada. Pidieron a las autoridades el envío de mayor vigilancia policial. (E. Cirilo)

Creen que objetivo era clínica que funciona a unos metros del atentado

SEPA QUE... El alcalde de Los Olivos pidió que se aprueben los proyectos de ley para combatir la inseguridad ciudadana.

DELANTE DE PASAJEROS

Balean a chofer



Un pistolero de una mafia de extorsionadores que se hizo pasar como pasajero atacó a balazos al chofer de una empresa de transporte público ante la presencia de los pasajeros, en Chorrillos.

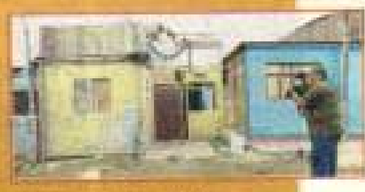
José Luis Mamani Pucya (45), conductor de la empresa Norteamérica S.A., línea 57, pese a ser herido continuó manejando y llegó a un centro de salud. Luego fue llevado al Hospital Casimiro Ulloa.

Ocurrió en la intersección de las avenidas Guardia Peruana y Guardia Civil.

Para la Policía, el atentado es para obligar a directivos de la empresa a pagar cupos. (E. Cirilo)

ATACARON A UNA FAMILIA

Sicarios matan a bebito de 7 meses y su hermano



Cuatro sicarios acribillaron a diez miembros de una familia cuando dormían en su casa del Callao, y mataron a un bebé de siete meses de nacido y a su hermano de 19 años. Los pistoleros abrieron la puerta de la precaria casa en el asentamiento humano Ampliación Tiwinza. Luego dispararon a todos. Wendy Gutiérrez, con su criatura en brazos, les suplicó, pero los gatilleros la balearon. El bebé y su hermano Leito Huancayo murieron. La mamá está grave. (E. C.)





DESCARGA LA APP Y ENCUENTRA MÁS OFERTAS.



¡APROVECHA ESTAS INCREÍBLES OFERTAS!



HYUNDAI
TELEVISOR

- Full HD
- ROKU Smart TV
- HDMIx3 / USBx1 / Bluetooth
- Sintonizador Digital ISDB-T

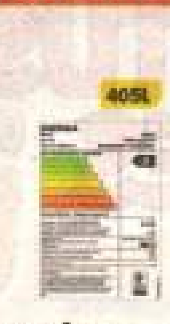




HP
LAPTOP GAMER VICTUS
15-FA0007LA

- Procesador Intel Core i7
- Disco Sólido 512GB
- 16GB RAM

CON única
S/ 3,099
OTRO MEDIO DE PAGO: S/3,599



mabe
REFRIGERADORA TOP FREEZER

- Sistema de enfriamiento No Frost
- 4 bandejas de cristal templado
- Iluminación interna

CON única
S/ 1,444
OTRO MEDIO DE PAGO: S/1,699



JBL
PARLANTE PARTYBOX

- Karaoke
- Bluetooth
- Conexión micrófono
- Batería recargable
- Resistencia al agua

CON única
S/ 1,444
OTRO MEDIO DE PAGO: S/1,699



motorola
SMARTPHONE MOTO G34
G34 BLACK BEAUT

- Almacenamiento 256GB
- 8GB RAM
- Cámara principal 50+2MP
- Cámara frontal 16MP

CON única
S/ 594
OTRO MEDIO DE PAGO: S/699



Paraíso.
DORMITORIO AMANECER
DOR-TAN-135

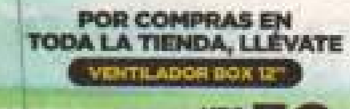
- Espuma Zebra y tela Poliseda
- Resorte Bonell

S/699

POR COMPRAS EN TODA LA TIENDA, LLÉVATE
PACK MOCHILA + AUDÍFONOS + PARLANTE BT
NOOZ A SOLO S/99

Válido en tiendas seleccionadas desde el 03 al 28 de febrero del 2025.

POR COMPRAS EN TODA LA TIENDA, LLÉVATE
VENTILADOR BOX 12"



12"
55W

Válido en tiendas seleccionadas desde el 03 al 28 de febrero del 2025.



TE CUESTA
TCEA Máxima: 172.32%

• Y GANA PLATITA EN EFECTIVO

RECORTA Y PEGA TUS CUPONES

LA ESTRELLA DEL VERANO trome

FÁCIL DE JUGAR Y GANAR

→ **Los lunes** (5 en total) recibe gratis tu cartilla.
→ **Como las cartillas** son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.
→ **Todos los días** publicamos los cupones que debes recortar y pegar en tus cartillas.
→ **De lunes** a viernes son seis cupones. Los sábados y domingos salen ocho.
→ **Para ganar,** completa los cinco recuadros de la columna de una letra de tu cartilla.
→ **Si llenas la B** te llevas 15 mil soles. Si rellenas la I serán tuyos 5 mil soles. Lo mismo es con las letras N, G y O.

✕ NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD Y LLÉVATE DINERO CALIENTITO PARA QUE LOS GASTES CON LA FAMILIA

Junta los cupones de la promoción La Estrella del Verano y pégalos en las cartillas. Así, podrías ser uno de los ganadores de los más de 2 mil 800 premios que tenemos.

Te puedes llevar montos de hasta 5 mil y 15 mil soles, que los puedes usar en poner un negocio propio o en salir de vacaciones con la familia a lo grande.

¡PRUEBA TU SUERTE!

Ya estamos en la última semana de la 'promo', pero aún tenemos un montón de premiazos. ¡Aprovecha y juega! Hay 200 mil soles en premios. Esta es una gran oportunidad para que llenes tus bolsillos con platita contante y sonante.

COBRA AL TOQUE

• Si ganas en Lima Metropolitana, acércate a tu canillita de confianza y preséntale tu cartilla para que coordinen la entrega de tu premio en efectivo.

1 PREMIO DE S/15,000
1 PREMIO DE S/5,000
15 PREMIOS DE S/1,000
1,000 PREMIOS DE S/100
1,800 PREMIOS DE S/50

• SÚPER LLAMADA

Dinero todos los días

La 'Súper Llamada Ganadora' tiene platita para ti. De lunes a sábado sorteamos 200 soles a diario, mientras el domingo sale el 'Reventón semanal' de 1500 soles. Solo llama al **710-0260** o ingresa a **trome.com**. Hazlo a diario. Ayer, la lectora Patricia Briceño, de la ciudad de Piura, se llevó los 200 de la jornada con el número de la suerte 4513432.

Ofertas de Verano

Qualityproducts.

PRECIO REGULAR S/249

S/199

FLOATING MOP

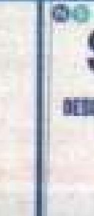


Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

FINEZZA

HASTA 30% DTO.

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS FINEZZA



Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

sole

DESDE 30% DTO.

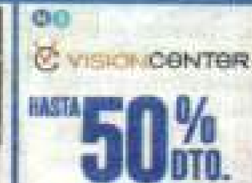
EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

VISIONCENTER

HASTA 50% DTO.

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS



Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

Econolentes

HASTA 50% DTO.

EN MONTURAS OFTÁLMICAS Y LENTES DE SOL



Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

adventures dance

DE: S/250 A: S/150

CLASES DE BALLET



Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

Crisol

LIBROS Y MÁS

25% DTO.

LIBROS Y MERCHANDISING SELECCIONADOS



Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

Kamill

2X1

EN TODO EL PORTAFOLIO DE LA MARCA KINETICS



Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Válido hasta el 28 de febrero.

SHOWS GRATUITOS *para toda la familia*



SHOW MUSICAL DE RENZO PADILLA "LA SALSA VIVE"
Sábado 8 / 7:00 p. m.
Plaza Norte



SHOW INFANTIL CHIKITINES
Domingo 9 / 5:30 p. m.
Plaza Norte



ORQUESTA TROPICANA DEL PERU
Sábado 8 / 7:00 p. m.
Mall del Sur



SHOW INFANTIL CANDI Y COLORIN
Domingo 9 / 5:00 p. m.
Mall del Sur



LO MEJOR EN *moda y artículos infantiles*









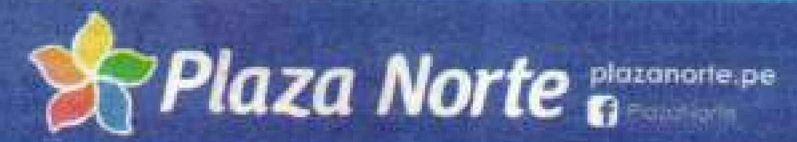


MUNDO COMICS











Mall del Sur



EN ESTADOS UNIDOS

TRUMP ARRASA CON EL 'TREN DE ARAGUA'

Diez integrantes de organización criminal venezolana fueron enviados a prisión de Guantánamo, en Cuba, junto a terroristas de AL Qaeda

MUJERES TRANS

De otro lado, Trump firmó ayer una orden ejecutiva para prohibir que mujeres trans compitan en deportes femeninos y anunció que se les denegarán visados. La Casa Blanca no aclaró cómo afectará esta medida a los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, pero el mandatario adelantó que intentará impedir que compitan mujeres transgénero.

Los primeros diez inmigrantes ilegales enviados a la base naval de Guantánamo, en Cuba, son integrantes de la organización criminal venezolana 'Tren de Aragua', reveló el gobierno de Donald Trump. El avión con los detenidos aterrizó allí el martes por la noche, tras ser embarcados en El Paso, Texas, y todos 'eran extranjeros criminales altamente peligrosos', según el Departamento de Seguridad Nacional. Karoline Leavitt, portavoz de Donald Trump, indicó que las autoridades migratorias están dando 'prioridad' a las detenciones de 'criminales violentos'.
Según el Pentágono, la detención de los venezolanos es temporal hasta que puedan 'ser transportados a su país de origen u otro destino apropiado'. Ellos son parte de los 100 mafiosos detenidos por asaltos y allanar violentamente casas en todo Estados Unidos.
Días atrás, el presidente Trump ordenó ampliar la capacidad de detención en Guantánamo para albergar a más de 30 mil personas y el Pentágono desplegó 150 militares para dicha tarea, entre ellos Infantes de Marina y otros militares del Comando Sur de EE.UU.
El mandatario afirmó que la medida busca 'detener a los peores inmigrantes ilegales criminales que representan una amenaza para el pueblo estadounidense'.

GUANTÁNAMO

La Base Naval de Guantánamo, al norte de Cuba, está en arrendamiento perpetuo a Estados Unidos por un tratado de 1903. Allí funciona la base naval del mismo nombre y desde el 2002, tras los atentados del 11 de setiembre, alberga a terroristas de Al Qaeda.
Muchos de los radicales islámicos pasaron años allí sin que fueran acusados formalmente ni procesados en juicios. De hecho, la bahía fue elegida como sede de la prisión en parte porque no era suelo estadounidense y así se evitaba aplicar la ley de ese país. En esa prisión aún se encuentra el autor intelectual de los ataques del 11-S, Jalid Sheij Mohamed.
Hasta el momento, las autoridades han detenido a más de 8 mil personas en todo Estados Unidos. De estas, más de 400 han sido ya dejadas en libertad por falta de espacio de detención o por 'condiciones médicas graves'. Por eso se negocia enviar a criminales extranjeros peligrosos a cárceles en El Salvador, para lo cual Washington pagaría por este servicio con millones de dólares. El resto irá a Guantánamo.

EN EL CONGRESO

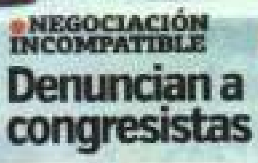
Aprueban insistir con ley de no flagrancia

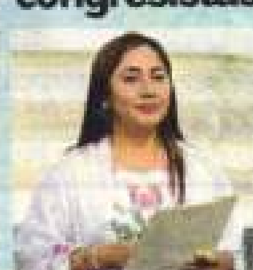


Con 17 votos a favor y 5 en contra, la Comisión de Justicia aprobó el dictamen que planteaba ir por insistencia respecto a la ley que restituye la detención preliminar en casos de no flagrancia.
Así, quedaron descartadas las observaciones de Dina Boluarte a esta ley.
La norma que restablecía la detención preliminar fue aprobada en diciembre por el Congreso. Corregía una primera ley, que daba solo un plazo de 48 horas para capturar a personas que cometan delitos y se les considere en flagrancia. No solo eso, tras la corrección del Poder Legislativo, la gestión de Boluarte optó por retrasar su decisión de si observaba la norma o la promulgaba.
En el último día de plazo, que fue en la quincena de enero, su gestión observó la norma, obligando a este debate.
Durante la sesión, el congresista Alejandro Muñante planteó que se vaya por la insistencia, y no se haga un nuevo dictamen con algunas observaciones del gobierno.

NEGOCIACIÓN INCOMPATIBLE

Denuncian a congresistas





La Fiscalía de la Nación presentó una denuncia constitucional contra las congresistas Kelly Portalatino [Perú Libre] y Silvia Monteza [Acción Popular], por el presunto delito de negociación incompatible. Ambas son acusadas por la contratación de Rommy Vásquez Sánchez. Según la Fiscalía, Portalatino se interesó en su contratación cuando fue ministra de Salud, y luego le habría pedido a Monteza que haga lo mismo en el Congreso.

EXIGEN ALTO AL CRIMEN

Choferes van hoy al paro divididos



Gremios de transportistas, que estarían liderados por grupos informales, realizarán hoy un paro contra la ley que modificaba los términos de crimen organizado. También exigen implementar medidas de seguridad para terminar con las extorsiones y asesinatos.
Martín Valeriano, presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas, descartó que esta medida sea política y aseguró que lo que se busca es que se acabe con la inseguridad.
Edwin Derteano, directivo de la Alianza Empresarial Terrestre del Perú, remarcó que no respaldan el paro, aunque sostuvo que sí se busca que se mejore la seguridad.

LO CRITICAN EN REDES

Quero pide a padres cuidar colegios de sus hijos



El ministro de Educación, Morgan Quero, volvió a ser duramente criticado en redes sociales por considerar que ante la ola de criminalidad en el país, los padres deberían cuidar los colegios a los que asisten sus hijos.
"Han mejorado las condiciones de vida de mucha gente y estamos trabajando de la mano con nuestra Policía, y las brigadas de alta protección escolar, que están constituidas por nuestras madres y nuestros padres de familia", dijo en conferencia.
En la red social X, usuarios cuestionaron este anuncio, pues demostraría que la Policía no se da abasto para combatir la inseguridad ciudadana.



Backus BCP BBVA alicorp

LISTA DE LAS COMPAÑÍAS MÁS RESPONSABLES ES LIDERADA POR INTERBANK, BANCO DE CRÉDITO, BBVA, NATURA, BACKUS Y ALICORP

LO MEJOR DEL PERÚ

SALE RANKING DE EMPRESAS CON BUENAS PRÁCTICAS

POR: ISABEL MEDINA

El nuevo ranking de Merco destacó a las 100 empresas más responsables en Perú, en cuanto a criterios ESG: medioambientales, sociales y de gobierno corporativo.

El top 10 lo lidera Interbank, seguido del Banco de Crédito, BBVA, Natura, Backus Alicorp, Ferreycorp, Nestlé, Cementos Pacasmayo y Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas-UPC.

"La responsabilidad social es una forma de gestión transversal (involucra a todos) y de comportamiento ético de trabajadores, medio ambiente, comunidad, colaboradores, proveedores", dijo a Trome la vicerrectora de la Universidad ESAN, Kety Jáuregui.

Explicó que la buena reputación ayuda mucho a atraer y retener talento, ya que el público se comprometa más con la empresa que tiene buenas prácticas. "Se han dado cuenta de que en la medida que ayuden a la sociedad, se identificarán con ellos".

A su vez, Violeta Orozco, CEO de Konecta Perú, señaló que las empresas buscan ser agentes de cambio positivo, aplicando prácticas sostenibles que impulsan su rentabilidad, benefician a la comunidad y preservan el entorno. "Es nuestra responsabilidad no solo generar ingresos, sino un impacto positivo, con un compromiso profundo con la comunidad y el planeta", sostuvo.

KETY JÁUREGUI

Expertos sostienen que público valora más a las que se comprometen con el medio ambiente y son éticas

TOTTUS

natura

RANKING SECTORIAL

- **Alimentos:** Alicorp, Nestlé, Gloria, San Fernando, Pepsico.
- **Autoservicios:** Supermercados Peruanos, Cencosud, Tottus.
- **Retail especializado:** Sodimac, Saga Falabella, Ripley.
- **Educación:** UPC, Centrum PUCP, Universidad del Pacífico, Universidad ESAN, PUCP.
- **Bebidas:** Backus, AJE, Arca Continental Lindley, Coca Cola, Industrias San Miguel.
- **Aseo, cosmética y perfumería:** Natura Cosméticos, Belcorp, Yanbal, Procter & Gamble, Kimberly Clark.
- **Centros comerciales:** Real Plaza, Jockey Plaza.
- **Medios de comunicación:** RPP, El Comercio.
- **Telecomunicaciones:** Entel, América Móvil-Claro, Telefónica-Movistar.

SE VIENE EL COLEGIO

Consejos para ahorrar en tus compras de útiles



La campaña escolar puede ser un desafío financiero para las familias peruanas si no se gestiona adecuadamente el presupuesto. Según consejo de expertos del ahorro, planificar con anticipación y priorizar gastos son claves para evitar el sobreendeudamiento.

Primero, revisa tu presupuesto familiar y establece un monto máximo para los gastos escolares, considerando ingresos adicionales como bonos por escolaridad. Luego, elabora una lista de necesidades esenciales y verifica si puedes reutilizar útiles de años anteriores. También organiza compras en grupo con otros padres para aprovechar descuentos al por mayor.

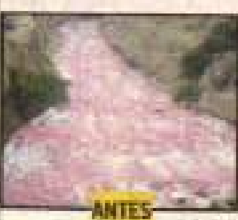
Comparar precios en tiendas físicas y online es fundamental para encontrar las mejores ofertas. Además, revisa los beneficios que ofrecen tus tarjetas de crédito o aplicaciones de pago para obtener ahorros adicionales.

Finalmente, aprovecha esta etapa para enseñar a tus hijos sobre la importancia del consumo responsable y el valor de los recursos.

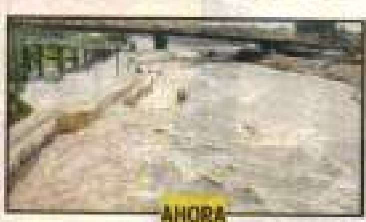
EL MARTES SE TIÑERON DE ROJO

Aguas del río Rímac vuelven a su color turbio

El río Rímac, que sorprendió a los limeños al presentar una inusual coloración rojiza en su cauce, recuperó ayer su tonalidad turbia habitual. El fenómeno, observado desde el puente Trujillo hasta la alameda Chabuca Granda, generó preocupación entre los ciudadanos, quienes compartieron imágenes en redes sociales. Sedapal emitió un comunicado asegurando que la captación y tratamiento del agua en sus plantas cumplía con los estándares de calidad. La empresa precisó que la alteración en el color ocurrió aguas abajo de sus compuertas de captación, por lo que no representó riesgo para el proceso de abastecimiento.



ANTES



AHORA

PARA 785 PRESOS

Construyen nueva cárcel en Abancay



El gobierno inició la construcción de una nueva cárcel en Abancay, Apurímac, la primera en más de una década. Con una inversión de 116 millones de soles, se ubicará en el sector de Illanya y tendrá 20 mil metros cuadrados. Contará con 785 unidades de albergue: 702 para hombres y 83 para mujeres. Además, dispondrá de áreas dedicadas a educación, capacitación, salud y asistencia penitenciaria, enfocadas en la reinserción social de los internos. Se espera que la obra esté concluida entre noviembre y diciembre de 2026.



POR ARAÑAS DE MAR

Cierran playa La Herradura

La playa La Herradura fue cerrada temporalmente por la Municipalidad de Chorrillos debido a la presencia masiva de arañas de mar en su orilla.

Con policías y serenos se informa a los veraneantes que salgan de la playa para resguardar el proceso natural de migración de estas especies parecidas a los cangrejos. Suelen vivir en oscuridad y zonas húmedas, en este caso debajo de las piedras que por décadas tuvo la orilla de esta playa y que fueron removidas para colocar arena.

PORTUGAL

Muere el Aga Khan, descendiente de Mahoma

MAHOMA

El Aga Khan, líder espiritual, filántropo y uno de los hombres más ricos del mundo, falleció a los 88 años. Se cree que era descendiente del mismo Mahoma, a través de su hija Hazrat Bibi Fatima. Era líder espiritual de los chiítas ismaelitas y se calcula que su fortuna alcanza los 13 mil millones de dólares. Tenía pasaporte británico, pero pasó muchos años en Francia. Falleció en Lisboa, Portugal, rodeado de su familia. Era famoso por sus obras benéficas y ser un playboy.

AGA KHAN



INGLATERRA

Mr. Bean regresa a las pantallas con bebito

Los fanáticos de Mr. Bean están locos por los rumores de que el icónico personaje regresará a las pantallas. Es que Rowan Atkinson fue visto filmando en Londres.
El actor, de 70 años, salía de la estación de metro de Piccadilly Circus con un bebé en brazos.
La estrella, que comenzó a interpretar a Mr. Bean en 1990, vestía un abrigo azul y un gorro de punto con pompón mientras llevaba una gran mochila roja y al bebé.



ARGENTINA

'La nena' no guarda buenos recuerdos de Francella

Julieta Prandi recordó su paso por la serie argentina 'Poné a Francella', en especial en el sketch de 'La nena', uno de los segmentos más recordados. Veinte años después, ella dijo que 'no la pasaba bomba. "Era mi primer trabajo. Había un montón de situaciones que quizás eran incómodas para mí".
Su participación duró un año, pero las repeticiones se extendieron por más de una década en Telefé.

CHEF CHIQUITO CREA POTENTE POTAJE CON LANGOSTA DE MEDIO KILO, CANGREJO, PAPA Y CALAMAR

EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

CAUSA DE TIBURÓN TE PONE OSO

POR: MARCO GONZALEZ

SEPA QUE...

- El viernes, el 'Chato' ofrecerá una promoción imperdible: Su famoso 'cevichatto' a un sol.
- Puedes seguirlo en sus redes sociales de TikTok, Instagram y Facebook como: @ cevichatto.

Una enorme langosta, de medio kilo, bañada en salsa madre y acompañada por trozos de papa rellena con pulpa de cangrejo, calamar, langostino, palta y otras especies, es el plato sensación de Lima Sur. Se llama 'Causa de tiburón', y cuenta Ramiro García Cubas, el chef creador, que probar este manjar marino te dará potencia y vitalidad.
"Lo bauticé 'Causa de tiburón' porque es potente. Lleva una langosta y mariscos que tiene harto fósforo. Los varones que quieren ser padres, que se apunten porque puedes tener trillizos", comentó.

Popular 'Chato' tiene su puesto cerca al terminal pesquero y es una sensación

No es la primera vez que García Cubas presenta platos innovadores. En su carta maneja el famoso 'cevichatto', el 'sudado del chato' o 'chaufa del metro y medio', todos relacionados a su estatura: Casi 1.40 metros.
"La gente me conoce como el 'Chato' y siempre vienen pues tengo pescado fresco, de buena calidad y sabor", dijo.
Ubicado en el Jr. Atahualpa 155, cerca al terminal pesquero, en Villa María del Triunfo, 'Chato' te esperará para que pruebes los mejores platos de su carta y conozcas un poco sobre su historia: "Iba a ser sacerdote, ahora estoy entregado a mi cocina", precisó.



NO TENÍA AUTORIZACIÓN

Nuevo Clae captó un millón de soles

Al mismo estilo del Clae de Carlos Manrique, una entidad financiera, sin autorización legal, captó dinero del público hasta por un millón de soles bajo la promesa de inversión.
Detectives de la División de Investigación de Estafas intervinieron el local de Lima Capital Group.
Sus directivos ofrecían más del 38 por ciento de intereses de la inversión, pero detectaron que era una modalidad piramidal. (E. Cirilo)



CALLAO

Cadena perpetua para violador de niña



Un sujeto de 32 años, que violó a una niña de 13 tras contactarla por Instagram, fue condenado a cadena perpetua por el Juzgado Penal Colegiado del Callao. Se trata de Samuel Emerson Sánchez Oscco, quien se hizo pasar por un estudiante de 22 años para contactar a la víctima y luego aprovechar que los padres no estaban en casa para meterse y abusar de ella. La tía de la menor halló mensajes en el celular de la niña y denunció el hecho.

EL AGUSTINO

Padres buscan a menor de 13 desaparecida

La menor Miranda Giselle Isla Fong (13) lleva desaparecida desde hace cuatro días en El Agustino y sus desperados padres no saben dónde ubicarla. Ella salió a las 10 de la noche de la casa de su tía en la Corporación El Agustino el domingo 2 de febrero y no llegó a su vivienda.
Sus papás, Christopher Isla y Giselle Fong, creen que malas personas la llevaron a San Martín de Porres. Cualquier informe a los teléfonos 981-372266 y 931-825824.



EDAD COPERA

JUSTICIERO NACIONAL



Con un gol de penal de Hernán Barcos a los 97', Alianza Lima igualó 1-1 en Paraguay, en la ida de la primera fase de la Libertadores

Asuncion.- Este 'Pirata' es Nacional. Tiene negocio, goles y corazón en Perú. Dénle una copa, sírvanle aplausos y olviden su edad que la Libertadores no pide DNI. A sus 41 años, Hernán Barcos rescató a Alianza Lima y de su chimpún derecho nació el tiro que selló el 1-1 ante el 'Tricolor' de Paraguay, que ayer lució despintado ante unos íntimos superiores.

Pero si empezamos por el final nos iremos hasta los 97 minutos, cuando los nervios pedían pastillas, la pelota no entraba y la justicia dormía. Allí, en ese momento, Barcos forzó un cabezazo que dio en la mano de un rival. VAR, revisión y penal, señores. El '9' argentino con toda la calma del mundo puso el balón en la parte alta de la red y celebró por segunda Libertadores seguida con un Alianza que mereció la igualdad desde los 8 minutos. Un minuto después de que Gustavo Caballero cerrara un contragolpe y abriera la cuenta para el local.

En el equipo victoriano, los más desequilibrantes fueron Eryc Castillo, potencia y velocidad, y Pablo Ceppelini, clase y batuta. Con ellos y un oponente limitado era cuestión de apostar cuándo se gritaría el empate. No pudo ser con la volea de Paolo Guerrero (15'), un tiro de Castillo (36') y un desvío que chocó en el 'Depredador'. No pudo ser, pero debió ser en el primer tiempo.

En complemento, el juez colombiano Ospina sancionó falta en el área sobre Pablo Lavandeira, pero luego el VAR corrigió la decisión (49'). Minutos que pasan, van y no regresan, y esos nervios que la visita intentó manejar, pero Kevin Quevedo falló un cabezazo increíble a los 63' y parecía que el viaje de vuelta iba a ser en silencio. Hasta que 'Pipo' Gorosito mandó a la cancha a Hernán y el 'Pirata' sacó la bandera y metió la 'redonda' en la agonía. Suficiente para este partido de mar bravío.

Que lo escuchen y lo lean a nivel Nacional: 'Barcos corazón' y punto.

DATAZOS

- **LA VUELTA** será el miércoles 12 en Matute y el ganador se medirá con Boca Juniors.
- **HERNÁN BARCOS** tiene 3 goles en Libertadores con los blanquiazules y 10 en total en su carrera.
- **PAOLO GUERRERO** acabó con una lesión en el tobillo derecho y no jugará ante Cusco FC.
- **POR PRIMERA** vez el cuadro blanquiazul sacó un empate en Paraguay por Copa Libertadores.
- **NEYMAR** tuvo su reestreno con Santos, entró a los 46', pero su equipo empató 1-1 de local con Botafogo SP por el 'Paulistao'.

ALINEACIONES

Nacional	1	Alianza Lima	1
Rojas	6	Viscarra	5
Franco	5	Enrique	5
Núñez	4	Zambrano	5
Cruz	5	Garcés	6
Benítez	4	Trauco	5
Alfaro	5	Noriega	5
Meza	5	Lavandeira	5
Gaona	6	Quevedo	4
Arrúa	4	Ceppelini	6
Duarte	4	Castillo	6
Caballero	5	Guerrero	5
DT: P. Sarabia		**DT:** N. Gorosito	

Árbitro: Ihon Ospina (COL) bien.
Cambios: F. Morel (4) x Arrúa; A. Martínez (4) x Duarte; R. Ramírez (4) x Meza; A. Gómez (4) x Gaona (N); H. Barcos (6) x Guerrero; A. Cantero (5) x Quevedo; P. Archimbaud (5) x Trauco; R. Lagos (4) x Lavandeira; J. Castillo (5) x Zambrano (AL).

trome DEPORTES



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **YA ME CONTARON** que la 'Chinita' de la casa de la carcajada le está exigiendo lo que nadie hizo con el '10 de la calle'. Sabe lo que tiene y le ha propuesto, para vivir juntos, mínimo un anillo, y el hombre le ha pedido que deje la actuación y ella se 'mató' de la risa. Ahora el morocho la llama y la guapita responde cuando quiere. Asu mare... **HAY UN RUN RUN** que el 'Chato chelero' otra vez anda en malos pasos. Dizque se ha empotado con el delantero que nació en el Rímac, se fue a Países Bajos y todos pensaban que había nacido un crack, pero las lesiones y las cajas de 'chelas' lo trajeron abajo. Cuentan que los dos 'liquidan' parejito, aunque no van a locales públicos, sino en el depa de uno o del otro. Ayayayay... **LOS 'JOTITAS'** siguen buscando billete y recursos. Cuando jugaron profesionalmente no supieron ahorrar ni cuidarse, y hoy que ni los llaman de 'Copa Perú' se han puesto serios y entrenan todos los días para que los contraten de todos lados, provincias, estafas, y les caiga un buen drilo cada fin de mes. Así es... **ME PASAN LA VOZ QUE 'CACHURRITO'** está librando la 'cana'. Unos serenos de San Juan de Miraflores fueron a sugerirle que pare con el tono por su cumpleaños, que ya iban dos días y la gente se quejaba de que no dejaba dormir. El muchacho salió como loco y agarró a zapatazos a uno de los que le tocaron la puerta y lo dejó globo. Por faltoso le abrieron un juicio y el perjudicado puso de testigo a una abogada que estaba mirando todo, pero se olvidó de que la señorita tuvo una historia con el pelotero y se niega a declarar. Rexuxa... Me voy, soy fuga.

SE HIZO RESPETAR

'NO FIRMÉ PORQUE NO PAGARON LA CLAUSULA DE SALIDA'

Rodrigo Ureña explicó la verdadera y única razón por que plantó a Belgrano de Córdoba y volvió a la 'U'



Llegó y su verdad fue su mejor defensa. Rodrigo Ureña está de nuevo en el Perú. Se marchó con bombos y platillos al Belgrano de Córdoba, pero las cosas no resultaron como esperaba y regresó para seguir en Universitario de Deportes. "El martes me levanté a golpe de 10:30 de la mañana y, luego de pedir nuevamente los contratos, esperé respuesta de los directivos argentinos y siempre preguntando en todo momento si ya habían pagado la cláusula de salida, porque también debía resguardar la integridad de la 'U'. Además, no podía firmar cuando no habían cumplido con depositar el dinero acordado", explicó. Luego agregó más detalles a su historia. "Entre ellos se contradecían. Unos aseguraban que ya habían pagado, luego venían otros y respondían que el banco no les había dejado hacer la transferencia y estaban viendo otra forma de gestionar la operación. Y al final no habían cancelado nada", subrayó. Por último, narró el momento que decidió acabar con la negociación. "Soy una persona responsable tanto en mis actos como en mi forma de ser y cuando me fallan hasta en tres oportunidades, como lo hicieron, decidí irme. Les dije: Muchas gracias por la oportunidad, pero no deseo jugar acá", aclaró.

DATAZOS

RODRIGO UREÑA no se maneja con representantes y su esposa, abogada de profesión, es quien revisa sus contratos.

MEDIANTE COMUNICADO, el club argentino señala que el jugador habría recibido una oferta de la 'U' que igualaba a la del 'Pirata' y por esa razón regresaba a Lima.



CHRISTOFER GONZALES SANITO PARA CHOQUE CON ALIANZA UNIVERSIDAD

ESTRENO CON CANCHITA

Y un día llegó la buena noticia. Sporting Cristal debuta este fin de semana en Huánuco ante el recién ascendido Alianza Universidad y Christofer Gonzales recibió el alta médica. El popular 'Canchita' superó un desgarro a la pierna derecha y estará disponible para el DT Guillermo Farré. Hoy hará partido de práctica y se verá si inicia las acciones o sale en la banca. Mientras Maxloren Castro regresó del Sudamericano Sub-20 y pidió ser considerado para la primera fecha del Apertura.

LO NOMBRAN CAPITÁN CON UN MES EN EL SPORT BOYS

ESO SÍ ES HOHBERG

El centro de atención. Alejandro Hohberg debe ser, esta temporada, una de las contrataciones más importantes del Sport Boys y así lo entiende el DT Cristian Paulucci, quien le ha dado la responsabilidad del liderazgo en el campo de juego: el hombre creativo, 'dueño' de las pelotas paradas y capitán. No importa que sea nuevo, tampoco que en el plantel se encuentren jugadores que llegaron antes al club. Para el profesor, es el llamado a tener el timón de la 'Misilera'.





SUB-20 GOYCOCHEA SERÁ FIJO EN LAS ELIMINATORIAS

JUAN PABLO I

Pensando en el futuro. ... ción jugará el 20 y 25 d... ante Bolivia y Venezuela por ... natorias y la FPF busca cont... técnico para esas fechas. La... cias económicas obligan a t... estas medidas extremas y e... primera conversación con lo... datos se les dejará muy en c... desean que en la lista de co... se encuentre Juan Pablo Go... chea, delantero de la última ... que participó en el Sudamer... Venezuela y fue, quizás, el ... tacado de un equipo que de... pésima impresión.

r la

La selec-
e marzo
Elimi-
ratar un
s urgen-
omar
n la
s candi-
claro que
nvocados
co-
Sub-20,
ricano de
nico des-
jó una

Con un bajo partido de Renato Tapia, Leganés perdió 3-2 ante Real Madrid y quedó fuera de la Copa del Rey

ENSALADA DE 'PEPINO'



Madrid.- No hay seguro que te proteja ante Real Madrid y eso ya lo saben Renato Tapia y Leganés, que parecía hacían la heroica en la Copa del Rey, pero los merengues lograron un agónico 3-2 con el que eliminaron a los 'Pepineros' y clasificaron a semifinales.

Luka Modric puso el primer tanto para la visita a los 18' definiendo en el área y luego Endrick, tras una pelota que se le escapa a Tapia, aumentó (25') la cuenta. Sin embargo, Juan Cruz Díaz marcó doblete (39' y 59') y puso a creer a los hinchas que el partido se dirigía a la prórroga e incluso con una bronca verbal entre Modric y Vinicius Jr. Pero el Madrid echó mano de sus divisiones menores y, a los 93', el joven Gonzalo García, de 20 años, no fue referenciado por Tapia y desniveló el marcador con un gran cabezazo.

Hoy, en los otros duelos de cuartos, Real Sociedad recibe a Osasuna (1:30 p.m./DTV-612) y Barcelona a Valencia (3:30 p.m./ DTV-610).

DATAZOS

ATLÉTICO envió un 'dardo' al Real Madrid antes del derbi e insinuó que el club merengue ya condicionó a los árbitros.

AC MILAN derrotó 3-1 a la Roma y pasó a semifinales de la Copa Italia.

FRANCESCO TOTTI y Alessandro Del Piero promocionaron en Roma la película 'Capitán América: Un Nuevo Mundo'.

MARCUS, hijo de la leyenda Michael Jordan, fue detenido por manejar bajo alcohol y drogas.



ASALTO A LA 'PANDILLA'

La 'Pandilla' de Monterrey, de la Liga MX, se quedó asombrada con las últimas exigencias de Sergio Ramos, quien llegaría el fin de semana. El español, que cobrará 4 millones de euros al año, pidió el 2% del valor de cada camiseta que se venda con su apellido, bonus por capitanía, partidos, goles, asistencias y una mansión en un exclusivo barrio.



'URRACAS' A WEMBLEY

Newcastle pasó por encima al Arsenal y, tras vencer 2-0 en Londres, ayer repitió la dosis en casa y se metió a la final de la Copa de la Liga inglesa, donde espera al vencedor del cruce de hoy entre Tottenham y Liverpool (3:00 p.m./ESPN). En la ida, los 'Spurs' ganaron 1-0. Las 'Urracas' nunca levantaron este trofeo en su historia.



Riad.- Mientras Real Madrid, Manchester United, Juventus, Al-Nassr, Portugal, la FIFA y la UEFA enviaban sus saludos a Cristiano Ronaldo por su cumpleaños 40, el astro decidió tener un festejo íntimo en Arabia Saudita. El 'Bicho' organizó una cena con su novia Georgina Rodríguez, sus hijos, su madre Dolores Aveiro y hermanas, y algunos amigos, donde recibió detalles y apagó las velas. "Tuve un gran día con mi familia, no podría desear nada mejor", posteó el astro que habría dejado entrever que aún le quedan al menos dos años más como profesional.



CRISTIANO RONALDO LLEGÓ A 'BASE 4' Y FESTEJÓ EN FAMILIA

CUARENTÓN CON PRIVILEGIOS



MESSI INVITADO ESTELAR DE LA NFL

SÚPER BOWLEO

Nueva Orleans.- Cuestión de abreviatura. Lionel Messi dejará un momento la MLS para meterse en la NFL, el fútbol americano de Estados Unidos, ya que fue invitado al Super Bowl LIX en el 'Caesars Superdome', este domingo, donde se medirán los Kansas City Chiefs contra los Philadelphia Eagles. La 'Pulga' jugará el sábado 8 de febrero con Inter Miami un amistoso ante Olimpia de Honduras y al día siguiente viajará con su familia para el esperado evento donde el espectáculo del medio tiempo estará a cargo del rapero Kendrick Lamar y la cantante SZA.

Daniela: El 'Loco' celaba a Tilsa y siempre la estaba marcando

Cuenta que se peleó con Lozano porque apuntó el celular de Vargas, lo llamó y 'colita' explotó

Daniela Cilloniz contó en 'Café con la Chévez' que Tilsa Lozano era su amiga y se pelearon por el 'Loco Vargas'.

"Con Tilsa tuvimos una amistad verdadera. Compartimos muchas cosas como amigas y después se acabó. Gracias a Dios somos amigas otra vez", dijo.

¿Por qué se acaba la amistad?

Yo cometí un error. Tilsa me cerró las puertas durante mucho tiempo, pero con el tiempo uno va a perdonando, yo me disculpé.

En ese momento Tilsa tenía una relación con el 'Loco' Vargas. ¿Él la llamaba a la casa?

Sí, él llama a la casa, a su celular. Le digo 'te llaman' y cuando veo el teléfono de Juan Manuel, lo apunto. Un día, yo me hice amiga de Paolo Guerrero y estaba en el hipódromo con Pizarro, creo, y yo le digo "bacán, voy a ver los caballos", y cuando estaba afuera del hipódromo no me contestaba. Le escribí a Juan Manuel y me dice 'ya, yo te hago entrar'. Él me hizo entrar y de ahí seguro le dijo a Tilsa 'oye, Daniela me escribió para que la ayude a entrar'. Ahí empezó todo el problema. Habrá pensado otra cosa.

¿Que la querías 'atrasar'?

Tal vez. Fue una falta de respeto, que sí lo fue.

¿El 'Loco' también la celaba?

Un montón. Siempre la estaba marcando, que dónde estaba, qué hacía. Él vivía en Italia, con el iPad ahí conectado con ella en todo momento, quería saber qué hacía Tilsa en todo momento. Pendiente, que nadie toque su colita.

¿Y tú viste en ese momento que alguien también haya querido pretenderla?

Tenía varios amigos que querían escribirle, salir con ella, pero ella es una persona muy fiel.

También has tenido una relación con Jean Paul Strauss.

Yo venía de vivir en Los Ángeles y llegaba justo para Wakama y Jean Paul había alquilado la casa del costado. Él estaba con sus hijitos y fue algo bonito en ese momento. Comenzamos a salir y estuvimos rápido también, su hija me decía mamá en algún momento. Tuvimos una relación y ahí apareció Janet (Barboza). Me hizo un favor.

¿Qué pasó?

Él estaba haciendo un videoclip de 'Somos amantes' con Janet Barboza. Ella era la protagonista del video y me pidió que le compre el baby doll. Y le digo 'por qué con Janet' y me responde que su música llega al sector A, y quería buscar algo más del pueblo, que Janet es la cumbia y con ella iba a llegar a las masas. A la semana lo vi en Magaly, en un reality que la gente me llamaba y me preguntaba '¿tú no estabas con Jean Paul Strauss?'.

Tuvo una relación con Jean Paul Strauss y se acabó cuando apareció Janet Barboza

Romina se hizo retoquito en la nariz

Romina Gachoy contó que se operó su tabique desviado, ya que respiraba con dificultad, y aunque no fue una intervención estética se siente extraña.

"Hace 16 años que tenía una fractura en la nariz porque peleaba artes marciales y recibí un golpe que me desvió el tabique. Con los años me acostumbré. No encontraba cirujano porque todos me decían que tenían que quitarme cartílago de la costilla para hacer una reconstrucción interna de la nariz, hasta que lo encontré. Estoy en recuperación, el primer día era un 'monstruo', pero valió la pena porque puedo respirar bien, aunque me siento extraña porque veo mi nariz más grande. En seis meses me haré un retoque estético en la nariz, porque no me gusta", explicó Romina. (J. Lino)

Porque tenía el tabique desviado y no podía respirar bien

'Pusieron los cachos a Tilsa'

Empresario Andrés Rodríguez reveló que Jackson Mora fue infiel en Colombia

"Lo siento por Tilsa. Aquí en Colombia le pusieron los cachos", fue la confesión del empresario Andrés Rodríguez Hoyos, quien señaló que el boxeador Jackson Mora le fue infiel a su esposa Tilsa Lozano.

El programa 'Magaly TV: La firme' mostró ayer la entrevista con el empresario colombiano, quien detalló lo que hizo Mora durante su estancia en el país cafetero.

"Acá estuvo con otra vieja y la suite estaba llena de condones y los residuos de sus relaciones", señaló.

Ante estas declaraciones, Tilsa ha preferido guardar silencio y se mostró relajada en sus redes, disfrutando de un día de playa, mientras que Jackson estaba trabajando.

Estrella feliz con nueva figurita

La cantante Estrella Torres contó que logró reducir 15 centímetros de cintura tras realizarse una lipoescultura y remodelación costal.

"Estoy contenta porque me siento en confianza conmigo misma, ya no tengo miedo a que me graben o salir mal en una fotografía. Antes tenía 78 cm de cintura y ahora estoy en 63. Ni yo lo puedo creer", precisó Torres, quien indicó que está llevando una vida saludable.

"Estoy cuidándome un montón para mejorar. La operación salió espectacular, pero puedo quedar mucho mejor poniendo de mi parte", comentó.

De otro lado, reveló que acaba de grabar un tema con Yahaira Plasencia y Thamara Gómez. "Es una salsa cumbia y pronto la podrán escuchar", agregó. (L.G.)

Se redujo 15 centímetros de cintura

Vanessa pone presión a novio

La cantante Vanessa Valencia reveló que le ha dado un ultimátum a su novio, el productor José Carlos Tapia, para casarse, pues contó que ya tienen 9 años de relación y sueña con llegar al altar.

"Es bonito formalizar y llevar todo por lo legal. Ya son 9 años de relación, ya le he puesto un ultimátum y él me ha dicho que, por favor, le tenga paciencia. Todos tenemos el sueño de casarnos, así que confío en él", expresó la líder de 'Vanessa y las Tremendas'. (L.G.)

Tienen 9 años juntos y sueña con llegar al altar

Fito Paéz dará conciertazo

Argentino se reencontrará con el público peruano

El cantante argentino Fito Páez, considerado como uno de los más importantes exponentes del rock latinoamericano, confirmó que el próximo 9 de setiembre ofrecerá un concierto en Costa 21 como parte de su Gira Perú 2025.

El legendario músico de 61 años y más de 40 años de trayectoria, es reconocido en todo el mundo por sus grandes éxitos como 'Mariposa tecknicolor', 'El amor después del amor', 'Llueve sobre mojado', '11 y 6' y muchos más.

Cuenta que está calentando motores con su programa, pero algunos 'zánganos' que nunca trabajan esperan sus 'ampays' para generar contenido para sus producciones

Magaly: No estoy para pelear con chibolas piconas

Magaly Medina comentó que no le regalaría titulares a ningún 'perdedor', luego que Andrea Llosa dijo que se creía la directora del colegio y a la que chotearon por criticar la entrevista que le hizo a Christian Cueva.

Magaly, Andrea Llosa respondió que no te robó a Cueva y que te crees la directora del colegio, que eres la envidiosa de la promoción...

Hace 15 años dejé el colegio, ahora me muevo en un ambiente empresarial y no estoy para pelear con 'chibolas piconas' que se quedaron en el tiempo. Que otras las empeloten.

¿Y es cierto que le quitaste el caso de 'Robotín' y Dayanita?

No le voy a regalar titulares a cada perdedor que aparece todos los días intentando que yo responda.

Cambiando de tema, ¿cómo te sientes en estos dos días de estreno, el rating está entre 9 y 10 puntos?

Recién estamos calentando motores. Aunque los que más reclaman 'ampays' son aquellos zánganos que nunca trabajan y esperan que yo haga toda la chamba para tener contenido para sus programas de TV o de streaming. Se pasan de frescos.

Magaly y Andrea se han dicho de todo luego que Christian Cueva se presentó en el programa de Llosa y esto ha provocado también que Medina sostenga que evaluará su permanencia en ATV el próximo año. (Carla Chévez)

Aclara que no le va a regalar **titulares a 'cada perdedor'** que aparece buscando que ella le responda

Melcochita chambea por 15 años de su hija

Pablo Villanueva, 'Melcochita', señaló que está trabajando arduamente para poder celebrar los quince años de su hija Esperanza, tal como lo hizo el año pasado con su hija Constanza.

"Me voy tres meses de viaje por trabajo. Primero me voy a Panamá y luego a Colombia. Estoy trabajando duro y parejo para celebrar los quince años de mi hija. Queremos hacerle una fiesta bonita, tal como le hicimos a mi hija Constanza el año pasado. Será una fiesta grande y por eso trabajo, por mis criaturitas", sostuvo 'Melcochita'. Asimismo, dijo que su esposa Monserrat Seminario es la más entusiasmada con la celebración de los quince años de su hija Esperanza.

"Mi hija no quería fiesta, pero como Monserrat no tuvo quince años, igual quiere que le hagamos algo lindo, así que vamos a tirar la casa por la ventana. En vida quiero darle todo lo que pueda a mis hijas", mencionó. (L.G.)

Cuenta que se irá a trabajar a Panamá y Colombia



¡AMPAY!

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles los últimos chismes de Chollywood... **KARLA TARAZONA** está que llama a gritos a la cigüeña, algo que se confirmó al realizar el trend de cómo se vería embarazada, y al ver que le llovieron las críticas en 'one' desactivó los comentarios. Asuuu...

LESLIE MOSCOSO contó que dejó en pausa su idea de retirarse de la comicidad porque se estaba deprimiendo con la idea y renovó por todo el 2025 con 'La casa de la comedia'. Buena... **MICHEILLE SOIFER** sorprendió a **MELISSA LOZA** por su cumpleaños y le llevó una torta y un ramo de flores a 'Esto es guerra'. Felicidades... **SUSANA ALVARADO**, vocalista de Corazón Serrano, se hizo la loca cuando le preguntaron si tiene más que una amistad con **PACO BAZÁN** y señaló que no habla de su vida privada. Ya pues, si sus 'coqueteos' son públicos... Por cierto, **CORAZÓN SERRANO** hizo sold out de su concierto en el estadio de San Marcos. Bien ahí... **MILETT FIGUEROA y MARCELO TINELLI** publicaron fotos juntos y se dedicaron románticos mensajes. De esta forma desmienten los rumores de que habrían terminado su relación. Uyuyuy... Ahora sí me quito porque mi amorcito quiere que le dé su chocolatito... Suuuaaaveee.

Janet: No tengo amigos en la televisión

'RULITOS' AFIRMA QUE YA NO ESTÁ EN EDAD PARA CAERLE BIEN A ALGUIEN Y POR ESO ES FRONTAL Y DIRECTA

Janet Barboza afirmó que no tiene amigos en la televisión y no va a dejar de ser frontal ni directa.

"Yo ya no estoy en la edad ni en los tiempos de quererle caer bien a alguien. Si te agrado y te gusto bien; si no, me da igual. Yo tengo la labor y la responsabilidad de comunicar algo real, dar una opinión de algo que yo creo que es correcto. Sabemos que en la televisión hay 'vacas sagradas', yo quiero romper con eso, con las argollas. Yo en televisión no tengo amigos y lo prefiero así porque es la única forma en que puedo ser totalmente honesta con el público. Soy frontal, soy directa y siento que el público lo agradece porque me lo dice en las calles", señaló la 'Rulitos' que este lunes 10 de febrero regresa con Ethel Pozo y Edson Dávila en la nueva temporada de 'América hoy', a las 9:30 de la mañana.

De otro lado, señaló que un cuarto conductor 'sale sobrando'. "Siempre ha habido la queja del programa de que hay muy poco tiempo para que uno desarrolle una opinión y es verdad. Entonces, para qué viene una persona más si es que falta tiempo para que hablemos nosotros, ya el cuarto sale sobrando. Además, en ese puesto hay una maldición, la única que rompió por dos años con el 'mal de ojo' fue Brunella Horna, pero igual se fue. Acuérdate, quien venga no va a durar", sostuvo al mismo tiempo que agradeció a los televidentes por mantener a 'América hoy' líder en su horario desde su estreno.

Por su parte, Edson Dávila manifestó que él seguirá poniendo el toque de diversión en el programa. "Lo que ocurre es que es un programa en vivo, entonces para romper esos momentos tensos siempre está la chacota, la diversión. A la gente le gusta porque informamos y entretenemos", finalizó. (M.C.)

Katty: Mauricio se quedará solo

"No hay mujer que lo haga sentar cabeza", afirmó Katty Rojas sobre el próximo matrimonio del empresario Mauricio Diez Canseco con una rubia argentina.

Afirma que no hay mujer que haga sentar cabeza a 'pizzero'

"Está superenamorado hasta los huesos para querer casarse tan rápido, porque ya está en todos los preparativos. No conozco a la argentina, pero la verdad es que no creo que se quede con ella, porque cuando se enamora rápido el encanto se va igual de rápido. Además, hasta el momento no hay mujer que lo haga sentar cabeza, él se quedará solo o vendrá otra y otra, porque él es muy enamoradizo", explicó Katty, quien está dispuesta en hacerle su despedida. (J. Lino)

Andrea terminó con influencer

Andrea San Martín terminó la relación que tenía con el influencer trujillano Yerko Santiago y dijo que 'depuró a gente que tenía a su alrededor'.

Ya no está con Yerko Santiago

"Sí, ya terminamos, fue una relación bien lejana de los medios, así que no hay mucho más que decir. Solo que ya no estamos", señaló la 'ojiverde' a Trome. Andrea tuvo una relación de más de un año con Yerko. (C.Ch.)

Vania arrocha a Pancho

La integrante de 'Esto es guerra', Vania Torres, aclaró que solo existe una relación amical con Pancho Rodríguez, con quien se le ha vinculado sentimentalmente.

"Pancho es mi amigo y se ha hecho más aún en los últimos días, pero no pasa nada más. Estoy a full con el trabajo, así que no hay mucho tiempo para el amor", precisó Torres.

De otro lado, dijo estar contenta porque se sumará a la conducción del programa 'Agricooltores', que va una vez a la semana en su canal oficial de YouTube. "Es un proyecto que inspira a muchos peruanos y siempre quise ser parte de él, así que por fin se dio", manifestó Torres. (L.G.)

Aclara que son solo amigos

familia parejas

Comunicación

La falta de comunicación arruina muchas relaciones, porque en lugar de preguntar lo que siente la otra persona, lo asumimos y ahí es donde nos equivocamos.



Defiende tu relación

No permitas que chismes, rumores o comentarios malintencionados se metan en tu relación, pon límites y deja las cosas claras. Protege el vínculo que tienes con la persona que amas.



Escena de celos

Antes de hacer una escena de celos o reclamar alguna actitud de tu pareja, mejor pregúntate si realmente hay razones para hacerlo. Quizás estás exagerando la situación.

SABÍAS QUE...

La edad suele estar asociada a diferentes objetivos, y en ocasiones estos no encajan. Por eso, es clave que hablen de sus metas personales y planes de vida desde el inicio.



→SE NECESITA MUCHO DIÁLOGO

¿FUNCIONAN LAS PAREJAS CON DIFERENCIA DE EDAD?

POR: ESTEFANY VALLADARES

"*Cuarenta y veinte, cuarenta y veinte, es el amor lo que importa y no lo que diga la gente*", no solo es un clásico del cantante José José, sino el himno de las parejas con amplia diferencia de edades. Pero alejando el romanticismo, ¿realmente funcionan estas relaciones? y, sobre todo, ¿qué hacer para que prosperen?

"Generalmente, la gente ve solo lo negativo en este tipo de relaciones y no tiene que ser así. Puede haber atracción genuina, quizás el hombre se siente más joven, ella más protegida y hay una conexión emocional fuerte", comenta la psicóloga Juliana Sequera.

La experta brinda cinco consejos que te ayudarán a fortalecer tu relación:

> Deben ser honestos con sus miedos y dudas, y buscar intereses en común para fortalecer la relación

1. ACEPTAR LA DIFERENCIA DE EDADES. Y entender que cada uno aporta algo único a la relación. Así se evitarán las dinámicas de poder.

2. FOMENTAR INTERESES COMPARTIDOS. Deben encontrar actividades que favorezcan la relación y el crecimiento de ambos.

3. METAS CLARAS DESDE EL INICIO. Si la relación es formal, se debe hablar de proyectos en común, hijos, finanzas, obligaciones y el rol de cada uno.

4. LIDIAR CON LAS CRÍTICAS. La sociedad siempre pensará que este tipo de relaciones son por interés. Así que hay que estar preparados.

5. COMUNICACIÓN ABIERTA. Sean honestos con sus sentimientos y hablen de sus miedos y dudas por el tema de las edades.

SOLO PARA MAYORES

Carlos Sandoval Cáceres
Médico geriatra CMP 26547

MAGNESIO Y EL ADULTO MAYOR

Estamos escuchando tanto en la televisión como en las redes sociales que el magnesio es bueno para todo, que te ayuda a subir o bajar de peso, a dormir mejor y ayuda a la memoria, incluso controla los latidos del corazón. El magnesio es un electrolito del cuerpo humano muy importante para muchas funciones del organismo, como controlar el equilibro de acidez, la fuerza muscular, las defensas, trastornos nerviosos, debilidad, calambres, digestión y sueño. De manera natural se encuentra en las frutas, nueces, arvejas, soya, etc. Y se vende en las farmacias como producto preparado, tanto en pastillas como en polvo. En particular lo receto a personas que se cansan, que no duermen bien y tienen problemas de memoria. En el mercado hay varios tipos de magnesio, el citrato para el estreñimiento y el glicinato para la memoria y el sueño. Se sugiere que antes de iniciar un tratamiento con magnesio consultes a tu médico.

pachogeriatra@gmail.com
Celular: 949-909-505

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Empanadas de manzana

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 taza de agua
- Canela y clavo de olor
- 3 tazas de harina
- 100 g de mantequilla
- 2 huevos

PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola las manzanas previamente peladas y cortadas, azúcar, agua, canela y clavo de olor. Cocinar a fuego medio hasta obtener un puré. En otro bol, combinar la harina, azúcar y sal. Amasar agregando mantequilla, huevos y agua. Dejar reposar la masa en la refrigeradora por media hora. Estirar la masa y cortar en tapas. Rellenar el centro con el puré de manzana. Cerrar los bordes y darle forma. Colocarlas en una fuente enmantequillada y llevarlas al horno a 180° por 20 minutos. Y listo. ¡Buen provecho!



OMAR NEYRA

‘Medicamentos intercambiables pueden salvar vidas’

POR: ESTEFANY VALLADARES

La mayoría de peruanos consumimos medicamentos genéricos porque son más baratos y creemos que tendrán el mismo efecto que los innovadores (de marca), pero no es así. **En el medio de ambos están los medicamentos genéricos intercambiables, la alternativa que te garantiza eficacia a un precio justo.** La pregunta es: ¿Por qué no autorizar que ingresen automáticamente a nuestro país estos medicamentos certificados y comercializados en países de alta vigilancia sanitaria? Conversamos con Omar Neyra, experto en salud pública.

Doctor, ¿cuál es la situación de Perú respecto a medicamentos intercambiables?

De los miles de genéricos que circulan en Perú solo unos pocos tienen certificación de intercambiabilidad, es decir, ser seguros y eficaces como los innovadores.

¿Esto qué implica?

Que nadie nos garantice que el medicamento genérico que compramos o nos da el Estado sea eficaz y de calidad.

A nivel de Latinoamérica, ¿cómo estamos?

En la rueda del coche. En Brasil todos sus genéricos son intercambiables. Chile tiene más de tres mil. Colombia va por ahí. Y Perú, en quince años, no ha sido capaz de promover eso.

Entonces, ¿se debería aprobar el registro automático de medicamentos intercambiables certificados en países de alta vigilancia sanitaria?

Definitivamente. No se entiende por qué tras meses de discusión, ya habiendo una primera aprobación, pacientes siguen muriendo por falta de medicamentos de calidad. Y si es que los conseguimos, cuestan un ojo de la cara.

¿Cuáles serían los beneficios?

Tener medicamentos de calidad a un precio justo y accesible para todos. Tratar enfermedades, evitar que los peruanos sigan muriendo por falta de medicamentos eficaces.

Y son confiables...

Por supuesto, han pasado una estructura regulatoria superior a la peruana. Con esta ley los medicamentos ingresarán en dos o tres días y bajarán los costos, porque habrá competencia.

¿Por qué el Ejecutivo pone trabas?

Por desconocimiento. No entienden cómo funciona la estructura de medicamentos en el mundo ni los beneficios de esta ley.

Especialista resalta la importancia de tenerlos en el país, pues aseguran eficacia y calidad a un precio justo

A pesar de que en un primer momento fue aprobada...

El 31 de mayo de 2024, el ministro de Salud (César Vásquez) salió públicamente a decir que esta ley iba a beneficiar a los peruanos. Y avanzamos en ese aspecto y se aprobó la ley. Pero después de una observación cantinflesca y burocrática, se estancó.

El ministro mencionó que aprobar el ingreso automático sería desaparecer el rol de la Digemid (Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas), ¿es cierto?

Es falso. El rol de la Digemid es, principalmente, el de farmacovigilancia. Esto significa que cuando el producto sale de los laboratorios, debe revisar lo que sucede en farmacias públicas y privadas, y verificar que estos medicamentos sean de calidad. Y ese rol ninguna ley se lo va a quitar.

La alternativa que propuso es darle 45 días a la Digemid y luego acogerse al silencio administrativo y el medicamento se daba por aprobado...

Eso debería ser cuando tienes un Estado y un Ministerio de Salud eficientes. Pero como no los tenemos, esas normas son poco fiables.

¿Qué deberían hacer nuestras autoridades?

Si al Ejecutivo realmente le importara la vida de las personas, rápidamente podría aplicar una norma a nivel de decreto supremo para hacer esto. La solución está en la Comisión de Salud y el Congreso.

DATITO

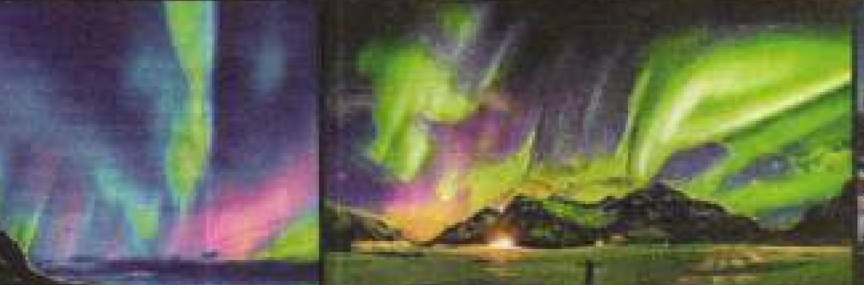
En el 2024, el congresista Ernesto Bustamante propuso un proyecto de ley que permite el ingreso automático de medicamentos con eficacia y calidad, para enfermedades raras o huérfanas y cánceres, certificados y comercializados en países de alta vigilancia sanitaria, como Estados Unidos, Europa y Canadá.



OMAR NEYRA, EXPERTO EN SALUD PÚBLICA

trome ESCOLAR





→UN ESPECTÁCULO NATURAL

AURORAS BOREALES Y AUSTRALES

Las auroras polares son fenómenos naturales de luces brillantes y coloridas que se observan principalmente en las regiones cercanas a los polos, como en el Ártico y la Antártida. Estas luces, también conocidas como auroras boreales en el hemisferio norte y auroras australes en el hemisferio sur, se forman cuando partículas cargadas del sol, principalmente electrones y protones, chocan con los gases de la atmósfera de la Tierra. El color de las luces varía por la altitud y el tipo de gas atmosférico, pero los más comunes son verde, rojo, azul, violeta, rosa, lila, blanco y amarillo.

AURORA BOREAL

También conocida como 'luces del norte', ocurre en el hemisferio norte, principalmente cerca del círculo polar ártico, en lugares como Alaska, Canadá, Noruega, Suecia, Finlandia, Islandia y Rusia. Fue el astrónomo italiano Galileo Galilei quien le dio el nombre boreal, en 1619, en honor a la diosa romana del amanecer, Aurora, y al dios de los vientos del norte, Bóreas.

AURORA AUSTRAL

El término 'aurora austral' proviene de la palabra en latín 'australis', que en español significa "del sur". Son las auroras polares que se producen en el hemisferio sur de la Tierra, en áreas cercanas a la Antártida. Y a diferencia de las auroras boreales, estas son menos conocidas y accesibles, porque ocurren en zonas remotas, como el sur de Argentina [específicamente en Tierra del Fuego], sur de Chile [Punta Arenas], Australia, Nueva Zelanda, islas Malvinas y la Antártida.

×SON EL MISMO *FENÓMENO DE LUCES DE COLORES EN EL CIELO,* PERO SE LLAMAN ASÍ PORQUE UNA ESTÁ CERCA DEL POLO NORTE Y LA OTRA DEL POLO SUR

LA YAPA

Las auroras ocurren todo el año, pero la visibilidad depende de la oscuridad del cielo y la actividad solar. Generalmente, se ven más seguido en los meses de otoño e invierno, porque las noches son más largas y oscuras. La mejor época para visitar las auroras boreales es de setiembre a marzo; y para las australes es de marzo a setiembre.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿Por qué el hígado es el único órgano del cuerpo humano que puede regenerarse por completo? Esto se debe a que sus células madre tienen telomerasa [enzimas claves en la restauración del hígado] y pueden formar nuevas células hepáticas [llamadas hepatocitos], logrando así que el tejido vuelva a crecer por sí solo.

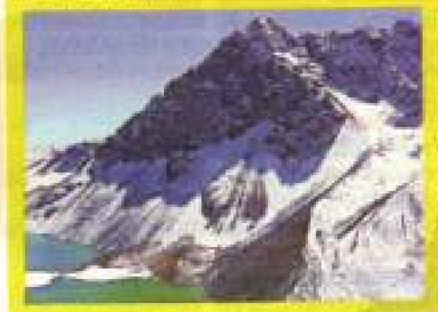
CÓMO SE ESCRIBE

Inefable

Inefable [del latín ineffabilis] es aquello tan asombroso e irreal que no se puede describir con palabras. Se utiliza para hablar de emociones intensas como el amor, la felicidad, el dolor o la belleza. También se usa esta palabra para expresar algo increíblemente positivo o extremadamente desagradable.

NEVADO AUSANGATE

El nevado Ausangate es un atractivo turístico ubicado en el distrito de Ocongate, dentro de la provincia de Quispicanchi, en la ciudad del Cusco. Es la quinta montaña más alta de Perú y está situada a 6384 metros por encima del nivel del mar. Se recomienda visitarla entre los meses de abril y noviembre, sobre todo si quieres escalarla o hacer senderismo.



curiosidades

SUDÁN ES EL PAÍS CON MÁS PIRÁMIDES EN EL MUNDO



Cuando leemos o escuchamos la palabra pirámides, lo primero que se nos viene a la mente es Egipto. Sin embargo, ¿sabías que Sudán es el país que tiene más pirámides en el mundo? A diferencia de Egipto, que tiene entre 118 y 138 pirámides, Sudán tiene más de 255. Estos monumentos se construyeron entre los años 1070 a. C. y 350 d. C. durante el Reino de Kush. Fueron hechas a base de arenisca y granito, y son más estrechas y puntiagudas que las de Egipto, con alturas que oscilan entre los 6 y 30 metros. Hay capillas y cámaras funerarias en su interior, decoradas con ilustraciones e inscripciones jeroglíficas, porque servían para enterrar a reyes y reinas.



de los genéricos
confiables, seguros y eficaces



Una iniciativa de

ANACAB
Asociación Nacional de Cadenas de Boticas

trome

Porque te cuidamos, te damos información útil para ti y tu familia sobre medicamentos genéricos intercambiables y su importancia para tu salud.

Ingresa aquí

https://especial.trome.pe/el-abc-de-los-genericos/



Encuentra en este especial

Voces de médicos especialistas









HUESO DE LA CADERA (PL.)

BILIS

FUNCIONA COMO UN INTERRUPTOR

HUÁSCAR O ATAHUALPA

ESPUERTA GRANDE

PREFIJO TRES

ENROQUE LARGO

UVA SECA

MAMÍFEROS CARROÑEROS

MUSA DE LA POESÍA

CIERVO NAVIDEÑO

DIOS

MES DE CAPRICORNIO

ATMÓSFERA

NOMBRE MASCULINO

CRIATURA

CARBONO

ISLA EN FRANCÉS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

ACCIÓN Y EFECTO DE CANTAR

CONSONANTE

NO ESTÁ ACOMPAÑADA

LATERALES DE LA B

RECOBRAR LA SALUD

CONFUSIÓN, DESORDEN

INSTRUM. MUSICAL

CAPITAL DE GRECIA

ELEVADOS

CORTAN, PODAN

RÍO DEL PERÚ

ALFA

ARMA BLANCA

FINAL VERBAL

PASCAL

LIMPIA, ARREGLA

LENGUAJE DE LOS GITANOS

ÓXIDO DE CALCIO

TRIBU, FAMILIA

HUECO PARA EL BOTÓN

SOFOCOS

SEÑORA (INGLÉS)

EUROPIO

DEPORTISTA

NORBERTE

PROGENITORA

NIÑO PEQUEÑO

RUTENIO

CAUDILLO MILITAR

ALABAR

TAL MY

AUTORIZACIÓN JUDICIAL

BLANCURA, ALBURA

COLINA DE ARENA

FALLA EL ESTE

LAS DÉBILES

ALTAR

COMPONENTE ELECTRÓNICO

ACUDIRÍAS

ESCUCHABAN

LICOR DE CAÑA

NOVEDAD EN LA MODA

TERRORISMO VASCO

EL POEMA DEL MÍO...

PRODUCTO AGRÍCOLA

ASES

FUERA DE COMBATE

AFLUENTE DEL RIN

SODIO

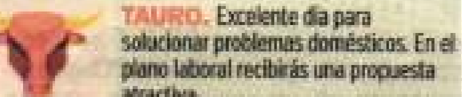
REVISTA

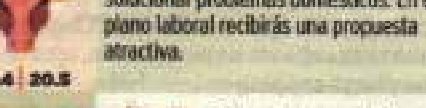
TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Cambia de planes con respecto a esa persona, ya que no tiene buenas intenciones contigo. Evita conflictos.





20.4 | 20.5

TAURO. Excelente día para solucionar problemas domésticos. En el plano laboral recibirás una propuesta atractiva.

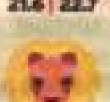
21.5 | 20.6

GÉMINIS. Trata de no cometer los mismos errores del pasado. Un familiar te confesará un secreto. Planteas nuevas metas.



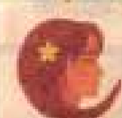
21.6 | 22.7

CÁNCER. Buscan dañarte, pero te darás cuenta y alejarás el peligro. Debes acercarte más a gente de experiencia.



23.7 | 22.8

LEO. Estás en un buen momento profesional, pero no te duermas en tus laureles. Llega la oportunidad que esperabas.



23.8 | 22.9

VIRGO. Trata de generar buenas vibras dentro de tu hogar, eso te dará tranquilidad. Déjate llevar por tus instintos.

23.9 | 22.10

LIBRA. Ten cuidado con tus objetos personales, podrías perder algo muy valioso para ti. Recibirás una grata noticia.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. Compartes un gran secreto con esa persona, quien pronto te revelará algo sorprendente. Toma las cosas con calma.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Riesgo de ruptura o pelea con una gran amistad si continúas con esa actitud. Reflexiona sobre lo que vives.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. No juegues con las personas que te aprecian de verdad. Tendrás que tomar una decisión importante.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Pon en práctica todo lo que sabes para crecer en lo profesional. Evita los celos, busca la armonía.



19.2 | 20.3

PISCIS. Abre tu corazón a la gente que te quiere. Aprovecha sus consejos. No te angusties por dinero, paciencia.

PURAS letras

LA CATARATA DE AHUASHIYACU

F	D	E	A	P	R	O	X	I	M	A	D	A	M	E	N	T	E	D	N	C
C	E	D	S	C	Z	A	L	A	D	A	B	D	F	A	C	Z	A	A	E	U
Z	S	E	D	U	D	C	R	E	R	C	E	A	P	A	O	D	T	I	P	A
H	F	T	A	C	N	A	A	F	N	L	U	O	N	T	Z	U	L	S	Z	R
A	A	A	F	E	T	A	D	I	A	E	C	A	N	D	R	P	E	A	D	E
S	C	R	A	E	S	A	E	C	D	O	A	E	R	A	A	D	D	I	A	N
T	F	A	D	G	B	C	I	S	S	A	M	D	L	C	Z	D	S	D	I	T
A	N	P	F	A	E	U	A	M	P	A	D	Q	A	A	D	T	E	T	U	A
L	E	O	C	Z	D	I	I	L	T	E	U	E	R	Z	R	D	R	I	Z	M
A	A	T	A	A	A	N	L	R	E	E	C	T	A	I	I	A	C	V	A	E
F	R	O	D	D	U	R	A	P	S	R	N	T	T	G	M	L	Z	D	S	T
O	T	C	Z	T	V	P	U	E	S	E	A	O	A	N	U	A	A	A	C	R
S	N	A	O	Z	E	Z	F	T	U	E	D	D	A	C	D	A	B	C	D	O
A	E	S	A	D	A	A	A	C	L	E	D	S	C	Z	U	U	C	Z	O	S
F	U	F	L	F	C	D	N	C	Z	A	E	E	F	A	S	L	F	A	Z	L
C	C	E	I	O	Y	E	F	A	Z	D	E	C	S	D	A	Z	A	C	Z	A
Z	N	M	P	U	E	A	R	E	L	L	I	D	R	O	C	A	L	R	O	P
E	E	A	N	S	H	I	L	C	A	Y	O	B	A	N	G	H	A	P	O	D

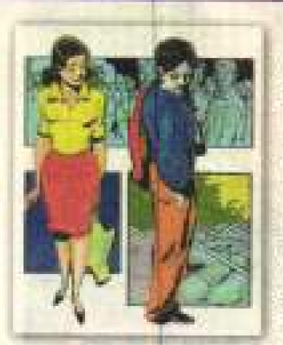
- Se encuentra
- localizada en el
- distrito de
- Banda de
- Shilcayo,
- en el departamento
- de San Martín,
- a pocos minutos
- de la ciudad
- de Tarapoto.
- Es una espectacular
- caída de agua
- de aproximadamente
- cuarenta metros
- de altura.
- Se despliega
- por la cordillera
- Escalera
- hasta la fosa
- natural que se
- encuentra en
- su base.

TE AMO

TENGO MUCHO AMOR PARA DAR

Cartas: Jorge Salazar Araoz 171, Santa Catalina, La Victoria

Mail: doctoracarmen01@trome.com



ALEXIS (50).- Estimada doctora Carmen, es un gusto saludarla porque soy un fiel lector de su espacio. Por eso me atrevo a pedirle un grandísimo favor, quisiera conocer a través de su columna a una mujer soltera y sin hijos, entre los 30 y 35 años, para formar un hogar. Soy un hombre trabajador y comprensivo que tiene mucho amor para dar. Las señoritas cariñosas, sencillas y hogareñas pueden llamarme o escribirme a mi WhatsApp: **995-387-228.** Primero quiero que nos conozcamos bien porque mi intención es casarme con la indicada. No estoy buscando vacilones.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito: Estoy segura de que alguna de mis lectoras se interesará en ti, te aconsejo que siempre hables con la verdad y no intentes parecer algo que no eres. Tus cualidades serán las que hablen por ti, serán tu mejor carta de presentación. Demuestra que eres un caballero. **Suerte.**

TROME sudoku

294

		6	5	7	8	3		
1		7			2		6	
		8	6			4		5
	2	1	3				9	7
	6	5						
			1	2		8	3	
				1				9
		3			4	2	8	
			8		7	6		

TROME SERIES

PRIME VIDEO

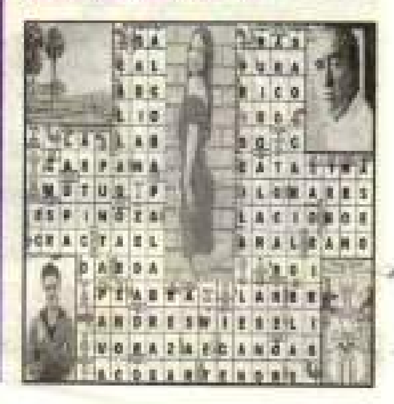
AL FILO DEL DEBER



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 8

Se centra en Traci Harmon (Troian Bellisario) y Alex Díaz (Brandon Larracuente), policías de Long Beach, California. Harmon es una oficial veterana que lucha por encontrar su lugar en la estación de policía. Díaz es un novato ambicioso que se da cuenta de que el trabajo policial es más difícil de lo que imaginaba.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

DANIELA: EL 'LOCO' CELABA A TILSA Y SIEMPRE LA ESTABA MARCANDO

MÍRALA POR YOUTUBE

Café con la Chévez

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

ACTORES EN ALCOHOL Y DROGAS





Este Búho, con frecuencia, tiene problemas para dormir. Pasar todo el día en una redacción es como jugar dos partidos de fútbol. **Llego cansado a mi casa, tomo una taza caliente de manzanilla, ojeo uno de mis libros preferidos y hago zapping en televisión.** Así pasan las horas y a veces me dan hasta las 2 o 3 de la madrugada. Mi refugio ahora es el streaming, donde puedo ver escenas de películas clásicas que me impactaron. **Clint Eastwood** es un maestro de todos los tiempos. La otra noche repetí varias veces la imagen de **Hilary Swank en 'Million Dollar Baby' (2004)**, cuando la boxeadora le dice a su viejo maestro que está cansada de sufrir y le ruega que la mande a la eternidad. Esa escena es extraordinaria. Temprano estuve viendo las declaraciones del **actor Pietro Sibille**, quien acaba de revelar en El Comercio que estuvo dos años en un centro de rehabilitación por sus adicciones a la cocaína y el alcohol. Por un momento me hizo recordar al famoso actor de **'El auto fantástico'**, la exitosa serie de los ochenta que protagonizaba **David Hasselhoff**, encarnando a **Michael Knight**. En su tiempo fue la sensación, especialmente entre adolescentes y jóvenes, pues llamaba bastante la atención un auto que 'pensara', 'hablara' y se moviera por sí solo. Los más muchachos recuerdan a **Hasselhoff como el buen Mitch de 'Guardianes de la bahía'**, donde era el gurú de preciosidades como **Pamela Anderson o Carmen Electra.** Estaba en el paraíso con tantas chicas lindas.

Pero tiempo después, con las dos series canceladas, **David Hasselhoff** se sumergió en el alcoholismo, que estuvo a punto de matarlo. Hace varios años se hizo público un video grabado por su hija menor donde, totalmente borracho, se arrastraba por el piso mientras engullía un sándwich. Era la triste y cruda realidad, sin maquillaje ni adornos. Una imagen totalmente distinta de la que nos muestra la televisión, que nos da héroes alejados de todos los vicios y todo lo malo que puede tener un ser humano. **Hollywood,** esa gran fábrica de sueños, nos regala -a los humildes mortales- seres irreales para admirar. Por ello, esas estrellas ganan millones de dólares. Esos suculentos sueldos obligan a los artistas a guardar ciertas 'normas de conducta'. Antes, los grandes estudios exigían a sus figuras esconder su homosexualidad, como a **Rock Hudson o Montgomery Clift**, o el alcoholismo y la adicción a las drogas de **Marlon Brando o Robert Mitchum.** Sin embargo, grandes artistas se han hundido en el infierno. Algunos se recuperaron después de haber caído en lo más hondo, como **Robert Downey Jr. o Mickey Rourke**, al que los estudios vetaron por años, pues solía llegar a las filmaciones con sus amigotes de la sanguinaria pandilla **The Hell's Angels (Los Ángeles del Infierno),** temidos motociclistas de **Harley-Davidson.** Ellos lograron curarse y volver a **Hollywood**, que los recibió como a hijos pródigos porque consideró que aún podían seguir siendo éxitos de taquilla. Protagonizar **'Iron Man' y 'Sherlock Holmes'** le cambió la vida a **Robert Downey Jr.**, aunque se molesta cuando le recuerdan su pasado. Por su parte, **Mickey Rourke** fue nominado a un **Oscar** por primera vez en su vida tras interpretar en **'El luchador' (2008)** a un peleador de cachascán en el triste ocaso de su carrera, que se sube al ring porque es lo único que sabe hacer. En **Hollywood**, los actores son solo tuercas que se pueden cambiar en cualquier momento. Así lloren los millones de fans que gozaron con su trabajo y admiraron sus películas. Apago el televisor.

